

Abteilung Fitness & Trends

Unsere Sportangebote im Bürgerhaus in
Oberstenfeld für Sie und Ihn:



Montag:

09:30 - 10:30 Uhr, 50 plus

Aktiv und fit bleiben!



18:00 - 19:00 Uhr, Rückenfitness

Gezielte Kräftigung und mehr Beweglichkeit!

19:00 - 20:00 Uhr, Step-Aerobic

Koordinations- und Kreislauftraining mit guter Laune!



20:00 - 21:00 Uhr, Pilates

Verbesserung des Körperbewusstseins und der -Haltung.

Unsere Kurse:

Gerne darf geschnuppert werden. Auch ein späterer Einstieg ist möglich.

Dienstag: ab 22.09.2020 (10x)

10:15 - 11:45 Uhr: Hatha-Yoga

Harmonie von Körper, Geist und Seele, mehr
Körperbewusstsein und innere Ausgeglichenheit

Preis Mitglieder 50 €/ Nichtmitglieder 80 €



Dienstag: ab 22.09.2020 (10x)

18:15 - 19:15 Uhr: Zumba

Tanzen zu lateinamerikanischen Rhythmen.
Zumba macht gute Laune!!!

Preis Mitglieder 30 €/ Nichtmitglieder 60 €



Mittwoch: 02.09.2020 (12x)

18:45 - 19:45 Uhr, Functional Training für Sie und Ihn

Nicht einzelne, sondern gleich mehrere Muskeln werden in einer Übung angesprochen. Ein Mix aus Herz-Kreislauftraining, Kräftigung, Dehn- und Entspannungsübungen.

Preis Mitglieder 30 €/ Nichtmitglieder 65 €



**Weitere Info unter www.skv-oberstenfeld.de,
Abteilung Fitness & Trends**